

Zufriedenheit - das wahre Glück

- Was sind die Unterschiede zwischen Freude, Glück und Zufriedenheit? **Freude** ist eine kurzfristige Reaktion auf etwas Angenehmes. **Glück** ist intensiver und länger anhaltend als Freude. Das Gegenteil von Glück sind Trauer und Depression. **Zufriedenheit** ist eine stabile und ruhige Grundstimmung; ihr Gegenpol ist die Unzufriedenheit.
- In Zufriedenheit steckt das Wort **Friede**. Die indogermanische Wortsippe priti-h bedeutet ursprünglich „**Schonung, Freundschaft**“. Auch das Wort **frei** leitet sich davon ab. Bei den Germanen bedeutete „gafripon“ **versöhnen**. Im germ. und alten dt Recht bedeutete „Friede(n)“ den Zustand der ungebrochenen Rechtsordnung als Grundlage des Gemeinschaftslebens. Als **innerer Friede**, Seelenfriede ist das Wort religiös gemeint im Sinne des bibl. „Friede auf Erden“. Das Substantiv „**Zufriedenheit**“ wird seit dem 17. Jahrhundert gebraucht.
- Zufriedenheit ist Ausdruck einer **inneren Haltung**. Und an der kann man arbeiten. Zufriedenheit ist das Ergebnis eines **inneren Vergleichs**: wir setzen unsere **faktische Situation** in Beziehung zu den persönlichen **Idealvorstellungen**. Um die Lücke zwischen beiden zu verringern gibt es **zwei Wege**: einen **offensiven** und einen **defensiven** Weg zur Zufriedenheit.
- Der offensive Weg zur Zufriedenheit ist bei uns im Westen dominant: Sichwort **Selbstoptimierung**. Erreicht man seine Ziele nicht drohen Unzufriedenheit und Depression. Der defensive Weg ist in den östlichen Kulturen eher bekannt: die Dinge geschehen lassen und **sich bescheiden**.
- Im Garten des **Ryôan-ji** Tempels in Kyôto gibt es ein steinernes Waschbecken (jap. tsukubai). Das Viereck in der Mitte, wo sich das Wasser sammelt, gehört zu vier chinesischen Schriftzeichen, die sich wie folgt lesen: ware/ tada/ taru/ shiru. Man kann sie auf zwei Arten übersetzen: **Nur ich weiss, was genug ist**. Oder: ich interseeiere mich nur für das Genugsame. Beide Strategien sind gleichwertig, es kommt darauf an, sie geschickt zu kombinieren.
- Zwei Zitate des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer (1788-1860): **Jegliche Beschränkung beglückt** - auch die geistige. Und: Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
- Literatur:
- Duden. Das Herkunftswörterbuch. Die Etymologie der deutschen Sprache.
- Reinhardt, Susie. Zufriedenheit. Psychologie heute. Januar 2014.